

元気の種を探してみませんか？

アメリカの精神疾患を抱えた当事者たちによって開発されたWRAP(ラップ)-元気回復行動プラン-は、自分の“元気のタネ”を見つけ、それらを使って作る「自分のトリセツ(取扱説明書)」です。病気・怪我・ストレス・仕事・人間関係・・・困難があっても、いいカンジの自分を保って自分らしい人生を過ごすことができます!!

今回のWRAP集中クラスでは、リカバリーに大切なこと、元気に役立つ道具箱、WRAP(元気回復行動プラン)の概要および元気に役立つ道具箱について学び、参加者同士が生活の工夫や経験を持ち寄る中で、自らが元気に過ごすためのヒントを探していきたいと思います。

WRAPを通じ、クラスに参加する全ての人がお互いに学び合う関係の中からもなにか生まれるか、共に体験できるのを楽しみにしています。

1.参加 一般8000円
減免4000円

2.日時 : 1日目(5月3日) 10時~16時30分 5つの大切なこと、元気に役立つ道具箱
2日目(5月4日) 10時~16時30分 5つの大切なこと、WRAP
3日目(5月5日) 10時~16時30分 WRAP

3.対象 : 自分のWRAPを作りたい方、WRAPを学んでみたい方ならどなたでも!

4.テーマ : Wrap概要、リカバリーに大切なこと、元気に役立つ道具箱
WRAP(元気回復行動プラン)

5. お申し込み方法

下記のURLからお申込みください。

<https://everevo.com/event/54312>

ZOOMを使用します。

申込みされた方にZOOMのURLをご送付いたします。

6. WRAPファシリテータ

リーさん、きいちゃん、カズノコさん、やっちゃん、けん

主催 : 東京Wrap

お問い合わせは下記のメールアドレスにお願いいたします。

mail:waisu70@gmail.com

申し込み先 : <http://bit.ly/36uss4a>

開催者 : <http://tokyo.asdj.org/> 連絡先:waisu70@gmail.com TEL:080-5521-8506

皆様のご参加を心よりお待ちしております。